Nr. 42. Kraków 26 czerwca 1913 r. Bezpłatny dodatek do „NOWIN“. (Osobno sprzedawać nie wolno).

PRAKTYCZNA GOSPODYNI

wychodzi w każdy czwartek jako dodatek do „Nowin“

wraz z Biblioteką powieściową „NOWIN“
- Romans i powieść -
10 tomów rocznie.

Z hygieny.

O pielęgnowaniu skóry.

(Ciąg dalszy).

Ciemne zabarwienie skóry pozostaje nieraz po uporczywym wyprysku i po niektórych lekach stosowanych na skórę. Należą tu pryszczydła (sinapismy), wesikatorya etc. Trzeba więc unikać ich używania w miejscach skóry pod oko wpadających. Plamy skóry występują także w niektórych chorobach i ustępują razem z chorobą. Występują jednak także plamy u osób zresztą zupełnie zdrowych, a powstawanie ich nie jest jeszcze wyjaśnione. Są to tak zwane piegi, występujące z upodobaniem na twarzy u osób zazwyczaj piękną mających skórę. Piegi przeważają u rudowłosych i blondynów, rzadsze są u brunetów. Powodują one wielkie strapienie, zwłaszcza u pań i są widoczniejsze w porze letniej, aniżeli zimowej. Na usunięcie ich podaje się niezliczone przetwory, jako dowód naszej bezsilności.. Najlepszym sposobem jest uniknięcie działania promieni słonecznych, a więc zasłonięcie się parasolką i zapudrowanie twarzy. Niekiedy pomaga leczenie arszenikiem zwłaszcza u brunetów. Z miejscowych środków więcej spodziewać się można, jeżeli piegi są w małej ilości. Nieliczne plamki można lekko pędzelkiem powlec zgęszczonym kwasem karbolowym. Utworzy się biały strupek, który po kilku dniach odpada bez pozostawienia śladów. W razie energiczniejszego stosowania karbolu powstałyby nadżerki, a po wyleczeniu ich blizny, podobne do ospy. Zatem ostrożnie! Można także próbować maści, zawierającej 5—20 prc. *hydrargyrum praecipitatum album i bismutum subritricum.* Maścią tą naciera się plamki każdego wieczora a rano się maść zmywa. To postępowanie wymaga atoli długiego czasu. Stosuje się także sok cytrynowy, ale nie trzeba go długo używać.

Ręce czerwone sprawiają nieraz zmartwienie. Trzeba je zanurzać kilka razy dziennie w wodzie bardzo gorącej, lub nacierać pianą z białka kurzego, ubitego z małą ilością ałunu (na koniec noża). Czyni się to wieczorem, a potem wdziewa się rękawiczki na całą noc. Opalone ręce od słońca należy kilkakrotnie nacierać mięszaniną gliceryny i soku cytrynowego w równych częściach. Niektórzy radzą mycie na noc maślanką, lub kwaśnem mlekiem i zawdziewanie rękawiczek.

Pielęgnowaniu paznokci baczniejszą należy poświęcić uwagę, aniżeli się to czyni. Paznokieć powinien być twardy, a nie kruchy, nie powinien wystawać ponad opuszki palców, brzeg skóry naokoło paznokcia powinien być gładki, a pod paznokciem nie śmie być brud. Paznokci długich nie mogą nosić ludzie pracy, a nawet przy grze na fortepianie przeszkadzają, wydając szelest przy uderzaniu o klawisze. Przycinanie paznokci śpiczasto albo zapuszczenie szponów, szczególniej ulubiony zwyczaj dla małego palca jest wielce nie estetyczne. Również wycinanie paznokci aż do skóry a nawet w skórze, lub obgryzanie ich jest brzydkim zwyczajem. Paznokcie powinno się obciąć ostremi nieco wygiętemi okrągławo nożyczkami, a rąbek oskrobać i wygładzić. C. d. n.

Próchnica zębów.

Wybitny uczony angielski, specyalista w zakresie dentystyki i profesor królewskiego kolegium dentystycznego w Londynie, p. Artur Underwood, ogłosił niedawno na podstawie długoletnich, żmudnych badań niezmiernie interesującą pracę o powolnej degeneracyi uzębienia ludzkiego. W dowodach swych uczony dochodzi do niezwykle smutnych dla ludzkości wyników, przepowiada bowiem, że idziemy prostą drogą wiodącą do bezzębności. Profesor Underwood twierdzi, że zanik piękności, siły odpornej i zdrowia zębów był i jest nieuniknionem następstwem rozwoju kultury i cywilizacyi po wszystkie czasy i we wszystkich stronach świata. Cywilizacya i próchnienie zębów są zupełnie równorzędnemi zjawiskami.

Underwood zbadał w ciągu całego szeregu lat mnóstwo szczęk i czaszek, ze wszystkich epok rozwoju ludzkości, poczynając od człowieka przedhistorycznego; powiada o nim dosłownie, że „równe mu zęby świetne znaleźć można tylko u zwierząt“. Wspaniałe uzębienie znajdujemy również u Egipcyan z najdawiejszych przeddynastycznych epok; dalsze badania wykazują, jak ze wzrostem i rozwojem kultury egipskiej uzębienie staje się coraz gorsze.

Badacz angielski nie ograniczył się jednakże tylko do porównawczych badań przeszłości i teraźniejszości. Zgromadził on także bardzo bogaty materyał, odnoszący się do najrozmaitszych ludów, żyjących w rozmaitych okolicach świata. Okazało się przytem, że przeważna liczba tybulców Afryki, Indyi i Chin oznacza się niezwykle zdrowem uzębieniem; badanie czaszek kafryjskich i uzębienia żyjących Kafrów nie wykazało ani jednego wypadku próchnienia zębów. W Chinach na 30 szczęk znajdujemy zaledwie jeden spróchniały ząb.

W związku z tem bardzo interesujący jest fakt, że Kafrowie *czyszczą zęby po każdem jedzeniu;* stało się to u nich niejako religijnym obrzędem. Tak samo Hindus czy Chińczyk nie pierwej zabierze się do jedzenia, póki się nie upewni, że będzie mógł następnie wyczyścić zęby.

Z pośród wszystkich żyjących obecnie narodów najzdrowsze i najlepsze zęby posiadają obok Kafrów Eskimosi. Underwood zbadał cały szereg szczęk Eskimosów i ani razu nie znalazł jakiejś choroby zębów.

Underwood postępującą degeneracyę uzębienia ludzkiego podciąga pod ogólną teoryę przyrodniczego rozwoju. Z chwilą, gdy człowiek pierwotny począł jeść gotowane pokarmy zamiast surowych, uzębienie jego straciło poniekąd znaczenie dla utrzymania życia; z chwilą zaś, gdy zdrowe, silne zęby nie były mu już tak potrzebne, jak z początku, rozpoczęła się ich degeneracya. Szybkość dalszych jej postępów możnaby powstrzymać troskliwem i systematycznem pielęgnowaniem zębów. Jako przykład do naśladowania przytacza



Ekscentryczne toalety na wyścigach w Epsom.

Wyścigi w Epsom są terenem, na którym wielki świat angielski produkuje swoje najmodniejsze toalety. Podajemy powyżej kilka wzorków ekscentrycznej mody, sfotografowanych obecnie na torze w Epsom, a reprodukowanych przez pisma angielskie.

Kobieta i teatr.

Dyrekcya komedyi Champs-Elysées (jest to świeżo otwarty teatr paryski) postanowiła urządzać trzy razy na tydzień poranki literackie i przedewszystkiem zwróciła się do autora, który w tej chwili cieszy się największą modą we Francyi z racyi wydanej właśnie książki „les Anges gardiens“, („Anioły stróże“ — ironiczny tytuł oznaczający guwernantki obce, przeciw którym Prevost występuje, udowadniając na typach Włoszki, Niemki i Angielki, że nieszczęście przynoszą damom francuzkim) zwróciła się do p. Marcel Prevost'a z prośbą o zainaugurowanie tych poranków, z prośbą o wygłoszenie pierwszej konferencyi. Głośny autor „Półdziewic“ postanowił omówić przed świetną publicznością Paryża kobietę w stosunku do teatru, „rozpatrzyć kobietę z dwóch stron rampy: spektatorkę i aktorkę“.

Oto wyjątek z pierwszej części konferencyi, odnoszącej się do kobiety-spektatorki. Poza rozrywką i poza malowidłem miłości poszukujecie, panie, w teatrze jeszcze jednej rzeczy; przez to poszukiwanie dodatkowe, wywarłyście duży wpływ na repertuar nowoczesny: przychodzicie do teatru poszukiwać elegancyi i lekkiej mody. Niema w tem nic złego — jeżeli tylko nie poszukujecie tego z zbyt wielką przesadą i kosztem tego, co jest istotą teatru. Kiedy mam przyjemność być obecnym na premierowem przedstawieniu nowej sztuki w loży, w której wiele z was zajmuje rząd pierwszy, nie omijam nigdy sposobności przysłuchania się temu, co panie mówicie na początku każdego aktu. Otóż, nie mówicie tam nigdy, nie mówicie wówczas nigdy, o sztuce. Mówicie: „Zachwycającą jest ta suknia Brandes'a... To ideał!... Wolę kostyum młodej dziewczyny... Ten niebieski pastel wygląda płowo przy świetle dziennem... Och! patrzcie na płaszcz Dozziat! To się będzie nosiło? czyż to możliwe?... Kiedyż się wreszcie odwróci Bartet, żeby można było zobaczyć jej wycięcie z tyłu!“

...Oto, moje panie, wasze pierwsze troski po podniesieniu kurtyny. One rzuciły swój blask na teatr współczesny, a bezstronni autorowie powiadają, że one mu zaszkodziły... Wy, piękne panie, jesteście odpowiedzialne za mnóstwo zbytecznych kobiecych ról w spółczesnej sztuce, za tę masę niepotrzebnych aktów, które się wykonywają na balu, na plaży, na przyjęciu, jedynie po to, aby dostarczyć pretekstu do sumiennego wystawienia modeli. Wy, piękne panie, jesteście odpowiedzialne również za to oschłe

Underwood Kafrów, Hindusów i Chińczyków. Dalej poleca zreformowanie używanych pokarmów, a zwłaszcza takich, które pobudzają do żywej czynności gruczoły ślinowe, wiadomo bowiem, że ślina zapobiega wpływowi szkodliwemu kwasów na zęby.

Najważniejszym zaś jest stale po każdem jedzeniu *płukać usta letnią wodą*. Praktykują to Anglicy i Franzuzi i mają o wiele lepsze zęby. Niestety, u nas używanie po obiedzie płukanek uważane jest za objaw arystokratyzmu, zamiast za hołd, składany hygienie.

Praktyczne rady i wskazówki.

O bieliźnie uwag kilka. Bieliznę przyżółconą żelazem, gdy włókna nie są naruszone, potrzeć wodą z boraksem i zaraz to miejsce wyprasować do suchości, a żółtość zniknie. Bielizna będzie miała ładny kolor gdy gotując ją, doleje się do kotła trochę terpentyny, która nietylko nadaje ładny kolor, ale usuwa z bielizny wszelki odór z mydła. Bieliznę do przechowania na czas dłuższy tylko maglować. Krochmalona i prasowana żółknie.

Soki owocowe bez cukru.

Jest to handlowy sposób przyrządzania soków. Owoce lub jagody, jak: jabłka, gruszki, śliwki, czereśnie, wiśnie, maliny, borówki itp. obiera się i rozgniata w czystem drewnianem naczyniu (małej nowej balijce). Uzyskaną w ten sposób miazgę ogrzewa się aż do zagotowania w naczyniach glinianych, glazurowanych lub żelaznych emaliowanych i na gorąco przeciera przez sita włosienne lub druciane niklowane. Sok i miazga przechodzi, a pestki i skórki pozostają na sicie. Sok ten wraz z miazgą, w stanie jeszcze dobrze ciepłym, wlewa się do flaszek czystych i szczelnie korkuje. We flaszkach trzeba zostawić nieco miejsca próżnego, przynajmniej na objętość jednej łyżki, bo inaczej popękałyby przy gotowaniu. Po zakorkowaniu obwiązuje się szyjki flaszek i korki drutem na krzyż i po raz wtóry zagotowuje sok we flaszkach. W tym celu trzeba w wielkim garnku żelaznym ustawić na dnie trzy płaskie równo grube kamyczki i ułożyć na nich drewniany krążek dziurkowany. Na tym dopiero krążku ustawia się flaszkę przy flaszce, nalewa wody i gotuje. Od chwili zagotowania się wody, utrzymuje się garnek przez godzinę na ogniu, poczem przykrywszy krążkiem, zdejmuje i nieodkrywając pozostawia do ostygnięcia. Po wyjęciu flaszek i obsuszeniu korków, zanurza się ich łebki w roztopionej parafinie lub laku, by powietrze przez pory korka nie mogło przenikać do wnętrza flaszek. Do gotowania i sterylizowania soków i przerobów owocowych, najodpowiedniejsze są aparaty Weck'a i Rex'a.

Jeszcze jeden sposób smażenia agrestu.

Z nawpół dojrzałego agrestu powydrążać pestki, sparzyć gorącą wodą, dodawszy do niej dwie łyżki octu, szczyptę soli i pozostawić tak przez 24 godzin. Do funta agrestu wziąć dwa funty cukru. Z połowy cukru zrobić syrop, wrzucić na gotujący się osączony z wody agrest i odstawić, pozostawiając do dnia następnego. Nazajutrz odcedzić syrop, pozostały cukier rozdzielić na dwie części. Jedną część włożyć w odcedzony syrop i zalać nim agest po wyszumowaniu. Następnego dnia powtórzyć toż samo, dodając cukru, zagotować razem, wystudzić i zlać w słoiki.

Jak przechowywać świeży agrest na zimę?

Agrest jeszcze twardawy oczyścić z korzonków ostrożnie aby ziarnka nie uszkodzić, napełnić nim suche butelki, zakorkować, zalać pechem lub lakiem i trzymać w piwnicy, obróciwszy butelkę dnem do góry. W ten sposób przechowuje się doskonale przez całą zimę. Agrest musi być suchy, a przy całej robocie dbać należy o jaknajwiększą czystość. Jeśli się chce mieć zupełną pewność, że agrest nie ulegnie zepsuciu, należy wrzucić go na kilka sekund do spirytusu potem wyjąć, aby ociekł i obeschł i zupełnie suchy wkładać do suchej, czystej butelki.

Spirytus zabija bakterye na powierzchni agrestu — i owoc trzyma się długo w zamkniętej butelce.

Przepisy kulinarne.

Mleko kwaszone hygieniczne. Kwaterkę mleka niezbieranego przegotować, ostudzić, wlać w naczynie odpowiedniej wielkości, dodać łyżkę śmietany świeżej, wymieszać, przykryć papierem podziurkowanym, aby powietrze dochodziło, a mleko nie kurzyło się; postawić w suchem miejscu, a w 24 godzin mleko stanie i jest dobre do użycia. Mleko tak przyrządzone jest hygieniczne, gdyż zabija bakterye w organizmie.

Potrawa z selerów. Umyć i ostrugać kilka selerów, ugotować je w wodzie słonej, gdy wystygną, pokrajać w plasterki, zalać bulionem, wcisnąć pół cytryny i dusić pod przykryciem; gdy miękkie, zaprawić łyżką mąki z łyżką masła i ułożone na półmisku obłożyć ciastkami z francuskiego ciasta, małemi lub też tak zwanemi języczkami adwokackiemi, przekrajawszy je w połowie długości.

Chałki. Cztery łuty drożdży rozpuścić w kwaterce letniego mleka i rozczynić kwartę mąki, postawić w cieple do wyrośnięcia; potem dodać 6 jaj całych, dobrze rozbitych z 4 łutami miałkiego cukru, jeszcze kwartę mąki, kwaterkę masła ciepłego sklarowanego, łyżeczkę soli i razem wszystko doskonale wyrobić, postawić jeszcze w cieple, żeby podeszło, potem na stolnicy posypanej mąką wyłożywszy, krajać małe kawałki, z których kulać ręką wałeczki, biorąc po trzy, pleść mniejsze lub większe chałki; układać na blasze, a gdy podrosną, smarować jajkiem rozbitem, posypać makiem lub czarnuszką i wstawić na pół godziny do gorącego pieca. Z tego samego ciasta można robić rogale lub bułki.

Obiady gospodarskie.

Dyspozycye na tydzień z uwzględnieniem pory roku.

Piątek 27 czerwca.

Żupa rumiana z jarzynami i z lanem ciastem. Szczupak smażony z młodemi kartoflami. Ciastka z wiśniami.

Sobota 28 czerwca.

Barszcz z botwiny ze śmietaną z krajanemi młodemi ziemniakami. Potrawa z cielęcego mostku z ryżem. Poziomki ze śmietaną.

Niedziela 29 czerwca.

Rosół z pasztecikami. Sztuka mięsa z sosem cebulowym. Kurczęta z mizeryą i młodemi ziemniakami. Strudel z agrestem.

Poniedziałek 30 czerwca.

Chłodnik. Polędwica na dziko z jarzynami. Groch cukrowy w strączkach z masłem. Legumina z poziomek.

Wtorek 1 lipca.

Zupa rakowa. Barania pieczeń z buraczkami i ziemniakami młodemi. Suflet z poziomek.

Środa 2 lipca.

Barszcz czysty. Pieczeń wołowa duszona z ziemniakami i kładzionymi kluskami. Placek z wiśniami.

Czwartek 3 lipca.

Krupnik. Cielęce kotlety z groszkiem i marchewką. Kompot z agrestu z ciasteczkami kruchemi.

Odpowiedzi redakcyi

Wnej Pani L. B. w Bochni. Szpetne białawe plamy na czarnem drzewie, bardzo łatwo zetrzeć w następujący sposób. Wziąć czystego spirytusu, jakiego się używa do picia i umoczywszy w nim gałganek, przeciągnąć bardzo delikatnie po miejscu splamionem. Plama zniknie natychmiast, a gdy się spirytus ulotni, to samo miejsce pociągnąć oliwą i miękkim gałgankiem wycierać aż nabierze połysku.

przyjęcie, z jakim się spotykają u dyrektorów teatru sztuki skądinąd godne uwagi, ale ubogie w tualety. W końcu wy jesteście odpowiedzialne za nieprawdopodobieństwo pewnych urządzeń sceny. Aby módz za wszelką cenę pokazać tualety, nawet w sztukach, w których są te tualety niestosowne, fałszuje się koloryt i ton środowiska. Zdarzyło mi się kiedyś dać sztukę mieszczańską w komedyi francuskiej. Jakież było moje zdumienie, gdy w dzień, w którym po raz pierwszy próbowano sztukę w kostyumach, ujrzałem moje skromne bohaterki kąpiące się w sukniach po pięćdziesiąt ludwików, w falbankach i kapeluszach, mogących wprawić w pazoksyzm zazdrości miliarderki amerykańskie! Byłem nieubłagany. Zażądałem nowej próby w kostyumach odpowiednich, z odrzuceniem bogatych falban, kapeluszy i kosztownych szat... Krawcowe protestowały. Słyszałem, jak jedna z nich mówiła do drugiej, wychodząc z teatru: Zobaczy autor ile to go będzie kosztowało! Miała słuszność. Kosztowało mnie to dobrych dwanaście przedstawień, ponieważ natychmiast zostało ustalone, że „niema w sztuce toalet“.

W drugiej części konferencyi, w części traktującej o współczesnej aktorce, zrobiono ciekawą uwagę o latach miłości w współczesnym teatrze. „Dwie kobiece role ogromnie się w ostatnich czasach szczególnie rozpowszechniły kosztem innych: rola młodej dziewczyny i rola kobiety w jesieni życia. Między niemi rola młodej kobiety, młodej mężatki, albo dojrzałej kobiety niezamężnej, zostały — z małymi wyjątkami — pomijane... Co się zaś tyczy ról młodej dziewczyny i matki, to ich współczesne wcielenie ma tę specyalną właściwość, że w sztukach miłosnych uczuciowi partnerzy tych dwóch osobistości kobiecych przekabacili, że tak powiemy, swoje emplois: młoda dziewczyna zaczęła kochać pierników, a kobieta dojrzała jęła ubóstwiać pacholęta“.

Marcel Prevost jest człowiekiem dowcipnym. Powołał się w końcu na książkę Miecznikowa p. t. „Dysharmonia natury“, w której znakomity bakteryolog utrzymuje, iż średnim wiekiem człowieka normalnego jest nie czterdzieści do pięćdziesięciu lat, ale sto, do stu pięćdziesięciu. Nikt z nas nie umiera ze starości, ale wszyscy umieramy z chorób. Hygiena doprowadzi nas przecież do życia... normalnie długiego. A wówczas Balsac przyszłości napisze książkę nie p. t „Kobieta trzydziestoletnia“, lecz „Kobieta sześćdziesięciopięcioletnia“. A Bataille przyszłości napisze komedyę nie „Mamam Co libri“, lecz „Babcia Colibri“. Czekajmy.

Wydawca: Krakowskie Tow. wydawnicze. Odpowiedzialny i naczelny redaktor: Ludwik Szczepański. Drukiem Aleksandra Rippera w Krakowie